

## 北海道大学フェア～パーソナルヘルスセンター・栄養管理部 ～地域のレストランと共同した MIND 食への取り組み 3月27日～4月9日 きたキッチンオーロラタウン店で開催

～病気になる前から取り組む-持続可能で健康的な食事法開発の試み～

北海道大学病院では、予防医療への初の取り組みとして

遺伝学的検査で病気にかかるリスクを予測し、その予防に取り組む「パーソナルヘルスセンター」(PHC)を昨年9月に開設しました。 <https://phc.huhp.hokudai.ac.jp>

遺伝学的検査によりダイアベティス(糖尿病)や高血圧、認知症など様々な病気のリスクを知り、これらの疾患予防として、運動や栄養食事指導が選択できます。中でも PHC では、今後増加が見込まれる、認知症に着目し、大学病院として専門的な検査を行います。

我々は、アメリカでの研究により開発された、認知症予防が見込まれる食事法の1つである MIND(マインド)食\*に注目し、昨年、マインド食で推奨する食品を豊富に使ったお弁当などを開発しました。今年も昨年に続き、北海道大学病院 PHC・栄養管理部と、北大正門レストラン「カフェ de ごはん」、石狩管内当別町の「レストラン Ari(アリ)」と共同して、新たな MIND 食の提供に取り組めます。お弁当の他に、ピアディーナ(ラップサンド)、無塩パンのハンバーガーや大豆ミートのピザパン、スイーツなど、それぞれのレストランが6種類ずつ開発し、販売いたします。

期間は3月27日(水)～4月9日(火)、道産食品のセレクトショップ「きたキッチン」オーロラタウン店で開催される「[北海道大学フェア](#)」に、2つのレストランが週交代で参加します。

北海道大学病院では、マインド食が普段の食生活の見直しに繋がるツールのひとつとして、様々な食の場面で継続的な提供ができることを目指すことを考えています。4月から受検が開始される PHC においてもオプションで MIND 食が購入できます。

### カフェ de ごはん 3月27日～4月2日

#### カフェ de ごはんの MIND 食メニュー



- ・MIND 食弁当 洋食
- ・MIND 食弁当 和食
- ・MIND 食クッキー プレーン
- ・MIND 食クッキー ココア
- ・MIND 食バーガー 大豆ハンバーグ
- ・MIND 食バーガー 焼きサバ

### レストラン Ari 4月3日～4月9日

#### Ari の MIND 食メニュー



- ・Ari の MIND 食 ヘルシーランチボックス
- ・Ari の MIND 食 チキンピアディーナ
- ・Ari の MIND 食 クッキー
- ・Ari の MIND 食 スコーン
- ・Ari の MIND 食 無塩豆乳ピザパン
- ・Ari の MIND 食 豆乳プリン 黒千石大豆ソースかけ

\*MIND diet(マインド)食とは？

The Mediterranean -DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay の頭文字を並べたもので、“地中海式 DASH 食による神経変性を遅らせるための介入”とも訳され、脳の老化を遅らせるために開発された食事法です\*。

MIND 食の研究:米国 シカゴにあるラッシュ大学で行われた、ラッシュ記憶・老化プロジェクト(MAP)に参加した、58-93 歳の 900 人以上の食生活を解析した研究から、研究者の考案したマインド食により近い食生活の人ほど、認知機能の低下速度の遅れやアルツハイマー病の発症が少ない結果が得られました。

MIND 食の基本:健康食で知られる地中海式食と、血圧低下を目的に開発されたダッシュ(DASH)食、さらに過去の研究から認知機能の低下に効果があることが検証された食品を組み合わせた食事法です。

MIND 食で推奨する 10 の食品と、減量をすすめる 5 の食品、およびこれらの摂取頻度が示されているのが最大の特徴です(図 1)

(図 1)

MIND (マインド) 食*			
推奨する10の食品と減量を勧める5の食品 摂取頻度			
推奨食品	食べる頻度	減量推奨食品	食べる頻度
全粒穀物	3回以上/日	ペストリーと菓子	5回以下/週
緑色の葉物野菜	6回以上/週	赤身肉と肉加工品	4食未満/週
その他の野菜	1回以上/日	チーズ	1回以下/週
ベリー類の果物	2回以上/週	ファーストフードや揚げ物**	1回以下/週
種実類	5回以上/週	バター、マーガリン	1回未満/日
豆類	3食以上/週		
魚(揚げ物以外)	1食以上/週		
鶏肉(揚げ物以外)	2食以上/週		
ワイン	グラス1杯/日		
オリーブオイル	メインの油として使用		

\*タルト、ケーキ、デニッシュ、ドーナツ、クッキー、パイ、チョコバー、シェーク等  
\*\* フライドポテトやナゲット等を含む

\*Morris MC et al. 2015 より引用、改変

\*Martha Clare Morris, Christy C. Tangney, Yamin Wang, Frank M. Sacks, Lisa L. Barnes, David A. Bennett, Neelum T. Aggarwal, MIND diet slows cognitive decline with aging, Alzheimer's & Dementia, Volume 11, Issue 9, 2015, Pages 1015-1022

Martha Clare Morris, Christy C. Tangney, Yamin Wang, Frank M. Sacks, David A. Bennett, Neelum T. Aggarwal, MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease, Alzheimer's & Dementia, Volume 11, Issue 9, 2015, Pages 1007-1014,

#### お問い合わせ先

北海道大学病院 栄養管理部 熊谷

T E L 011-706-5669 F A X 011-706-7615 メール kumasans@med.hokudai.ac.jp

#### 配信元

北海道大学病院総務課総務係 (〒060-8648 札幌市北区北 14 条西 5 丁目)

T E L 011-706-7631 F A X 011-706-7627 メール pr\_office@huhp.hokudai.ac.jp